

VESTIAIRES

Dans le bus pour les filles
ou zone réduite sur place
Derrière le bus ou dans les tribunes

TOILETTES

Dans l'enceinte de l'hippodrome
Interdiction d'y pénétrer avec des
pointes !

SI VOUS ETES PERDU...

Retournez au point de rassemblement

PREPARATION

Coller son étiquette sur la poitrine côté coeur

25 minutes avant la course

10 minutes de course d'échauffement tranquille
Puis 5 minutes de montées de genoux,
talons fesses, courtes accélérations....

10 minutes avant la course

Se rendre en chambre d'appel
pour **faire valider son dossard**

	ECHAUFF	APPEL	DEPART	NB BOUCLES	DISTANCE
Benjamines :	13H20	13h40	13h55	AA'BB'CDFEH	1900 m

Benjamins :	14H10	14h30	14h45	AA'BB'CDFGFEH	2400 m
--------------------	--------------	--------------	--------------	----------------------	---------------

Minimes filles :	14H35	14h55	15h10	AA'BB'CDFGFEH	2400 m
-------------------------	--------------	--------------	--------------	----------------------	---------------

Minimes garçons :	15H20	15h40	15h55	ABCdépart + AA'BB'CDFGFEH	3100 m
--------------------------	--------------	--------------	--------------	--------------------------------------	---------------

POUR LE DEPART

Essayez de vous regrouper avec les autres élèves de Challemel
SUR la ligne de départ ou le plus proche possible
Gardez votre veste le plus longtemps possible (un prof viendra la récupérer)

APRES LA COURSE

Retrouvez votre veste au point de RDV. Restaurez-vous.
Encouragez vos copains et ne restez pas seul

Après la course des minimes garçons, rassemblement au point de rendez-vous !

BENJAMINES 1900m — BENJAMINS — MINIMES FILLES 2400m



MINIMES GARÇONS 3100m

